KOBIETA w DOMU i SALONIE

-GAZETA PORANNA SWOIM CZYTELNICZKOM-

Nr. 25. Dodatek tygodniowy do Nr. 7593 z dnia 6. listopada 1925.

Pod redakcją JANINY PELEŃSKIEJ.

POGADANKA.

Lwów, 5. listopada.

„Czas to pieniądz" — mądra ta zasada rasy anglosaskiej znajduje się wypisana u nas na wielu widocznych miejscach... w biurach, sklepach, zakładach przemysłowych i tak dalej. Niema jej w naszych domach prywatnych... To też nic dziwnego, że jeżeli w tych wyżej wymienionych miejscach zdrowa ta maksyma niewiele znajduje zastosowania, to już w gospodarstwie domowem popełnia się przeciw niej najcięższe grzechy.

W naszej polskiej krwi niema zaiste daru oszczędności tak w kierunku należytego wyzyskania czasu, jak w wielu innych.

A jednak kto w obecnem życiu chce się utrzymać na powierzchni, ten nie może przeoczać tej zasady, dzięki której właśnie rasa anglosaska, a obok niej germańska zdobyły sobie hegemonję na polu ekonomicznem.

Nie powinna jej przeoczać także kobieta, gospodyni domu. Inteligencja nowoczesnej kobiety winna wytężyć się właśnie przedewszystkiem w kierunku rewizji metod prowadzenia domu, aby przełożyć go na tory, jakiemi pędzi życie dzisiejsze. Bo drogi, które były zupełnie odpowiednie dla staroświeckiej dryndy czy nawet karocy, nie wystarczą dla wyścigu samochodowego.

Bez względu na to, czy w dążności do racjonalnego wyzyskania czasu, jakoteż środków i zasobów, którymi rozporządzamy, posługiwać się będziemy metodą Taylora, zmodyfikowaną i przystosowaną do naszych warunków, czy też oprzemy się na własnej rozwadze i przemyśleniu kwestji, jedno jest pewnikiem niezbitym: musimy bezwarunkowo odstąpić od wielu uświęconych tradycją zwyczajów i nawyknień, od tego wygodnego „laisser faire, laisser aller" i musimy również służbę naszą przyuczyć do nowych, uproszczonych i celowych metod postępowania...

...I oto spostrzegam wyraz prawdziwego przerażenia na twarzach Waszych, miłe Czytelniczki. O ile dotąd przyjmowałyście wywody moje może nie z pełnem przekonaniem, ale z pewną dozą życzliwego zaciekawienia, to teraz już patrzycie na mnie jako na nierealną fantastkę.

Przyuczyć naszą służbę do racjonalnych metod postępowania? Ależ to niezniszczalna utopia!...

Przyznaję, że tu leży najsłabszy punkt reformy gospodarstwa domowego... Ale ponieważ jest ona konieczna, przeto musimy mierzyć siły na zamiary — nie zamiar według sił...

Ażeby się nam ta część zadania powiodła, musimy w stosunku do naszej służby zastosować jak największą dozę dobrze zrozumianej dyplomacji.

Pierwszą zasadą należytego wyzyskania czasu jest utrzymanie w gospodarstwie idealnego ładu i porządku, polegającego na tem, aby każda rzecz miała swe ściśle oznaczone miejsce, a każda czynność odbywała się w ściśle oznaczonym czasie.

Że tego niełatwo nauczyć nasze pomocnice domowe, każdy mi przyzna. Bo cóż poradzić na to, że to i tamto właśnie się gdzieś zarzuciło, w chwili, gdy go najbardziej potrzeba, a znajduje się jak na złość dopiero wtedy, kiedy się już znowu szuka czego innego... A ile to się na tem szukaniu marnuje czasu!

Albo wykonanie każdej czynności we właściwym czasie... Na jakie to znów przeszkody napotyka! Poza wymienioną już wyżej zwłoką, powodowaną szukaniem tego i owego, widzimy naprzykład chodzenie do miasta na zakupy. Spotka się to znajomą, czy jeszcze gorzej — znajomego — to znów wstąpi się do jakiejś cioci czy siostry, gadu, gadu... no i upłynie godzina czy półtorej jak z bicza trzasł!...

Zaiste walka z tem niełatwa i wielkiej cierpliwości wymagająca. Nie pomogą ostre wymówki i gniewy... Dziewczyna tylko się tem zraża i zniechęca do pracy, uważa się za niewolnicę, której już do nikogo słowa przemówić nie wolno...

Trzeba zatem spróbować innego systemu.

Dla uniknięcia niepotrzebnego szukania możnaby spróbować zastosowanie systemu Taylora, polegającego na pewnego rodzaju poszufladkowaniu wszystkiego. Kredens, spiżarnię, szafkę na naczynie należy podzielić na oddziałki i na każdym oddziałku umieścić napis, na co on jest przeznaczony... Tak samo opatrzyć napisami każdy gwóźdź, na którym ma wisieć szczotka, miotełka, łopatka, pogrzebacz i tym podobne przybory kuchenne. Nie twierdzę, że skutek pomyślny nastąpi odrazu... Ale jeśli ze strony pani domu będzie należyta konsekwencja, jeśli ona sama raz, drugi i dziesiąty niewłaściwie umieszczony przedmiot przełoży na swoje miejsce, to powoli u panny Kasi zrodzi się nawyknienie szukania danego przedmiotu tu, a nie tam, a potem odnoszenie go na to samo miejsce, co w dalszej fazie doprowadzi do owego automatycznego wdrożenia się do porządku, które w systemie Taylora stanowi ważny etap w zwiększeniu wydajności i szybkości pracy. A z pewnością po przezwyciężeniu pierwszego najtrudniejszego okresu nawyknienia zarówno my same, jak i nasze służące z zadowoleniem przyjmiemy tę zasadę która prócz zyskania na czasie, uwalnia nas od irytacji i przykrości, połączonej z ciągłem „zapodziewaniem" się wszystkiego. Zyska na tem więc humor i pogoda naszego domu, zwłaszcza jeśli tę metodę stosować będziemy także do męża, dzieci, słowem do wszystkich domowników.

A teraz druga, jeszcze może trudniejsza sprawa. Jak stoczyć walkę z „wysiadywaniem" służącej w mieście, właśnie w czasie przedpołudniowym, kiedy w domu najwięcej jest roboty?

Zaiste, to ciężki orzech do zgryzienia. Bo ileż to się znajduje wymówek... A to trzeba było czekać w ogonku na rzeźnika, korzennika, a to znów tego lub tamtego nie można było nigdzie dostać itd.

Jak z tem poradzić?...

Sądzę, że zacząćby należało od tego, aby kilka razy pójść wraz z służącą do miasta dla stwierdzenia, ile mniej więcej czasu zakupy zabierają i wykazać to służącej podług zegarka... Jeśli potem wysyła się ją samą, a ona czas ten wydatnie przekracza... zastosować repetatur dosis... W wielu wypadkach — jak wnoszę — już ten środek pomoże, bo nasze służące niebardzo zazwyczaj są rade, gdy pani chodzi z niemi do miasta, choćby ze względu na utratę swobody ruchów.

Ażeby jednak to ograniczenie czasu zakupów nie przybrało charakteru niewolnictwa, aby służąca nie odczuła go jako nieznośnego skrępowania jej wolności osobistej, trzeba jej dać za nie jakąś rekompensatę. Bo jak już wspomniałam w poprzedniej pogadance, metoda Taylora dąży nietylko do zwiększenia wydajności pracy, ale także do tego, aby każdy pracownik wykonywał ją z zadowoleniem, bez przymusu, aby ta wydajność także jemu przynosiła korzyść...

Bo nie chcemy wprowadzać epoki białych murzynów, a nawet gdyby ktoś miał takie zakusy, to obecna organizacja socjalna pracowników bierze ich przed tem w skuteczną obronę.

A więc jak tu postąpić należy, aby pogodzić nasze prawa do intenzywnej pracy ze strony służby z jej prawami do jakiejś cząstki czasu dla siebie?

Znowu z powodzeniem można zastosować tu pewnego rodzaju poszufladkowanie, racjonalny rozdział dnia. W zamian za ograniczony czas na pobyt w mieście w godzinach porannych, można, a nawet należy oddać do wolnej dyspozycji służącej jakąś godzinę czy dwie w czasie popołudniowym, po umyciu naczynia i uporządkowaniu jadalni i kuchni — a przed kolacją. Trwanie tej rekreacji musi być naturalnie zastosowane do stosunków domowych, ale również zależne od przestrzegania przez służącą naszych postulatów co do pracy przedpołudniowej. Metoda ta może być, zdaniem mojem, bardzo skuteczna i znowu przyniesie w zysku zwiększenie chęci do pracy i wykonywanie jej z zadowoleniem w myśl jednej z naczelnych zasad Tayloryzmu.

Ażeby wyczerpać w dzisiejszej pogadance kwestję ekonomji czasu przy robieniu zakupów, pozwolę sobie jeszcze podać jedną — jak mi się zdaje, praktyczną radę w tym kierunku. Codzienne zakupy, mojem zdaniem, należałoby ograniczyć do artykułów, które muszą być zawsze świeże nabywane, jak mięso, bułki, chleb, mleko itp. Co do innych, jak mąka, kasze, towary kolonjalne itd. należy zaopatrzyć w nie spiżarnię raz na miesiąc, lub na 2 tygodnie, co wydatnie wpłynie na skrócenie czasu codziennych zakupów.

O tem, jak należy przy rodzaju nabywania artykułów pamiętać o zasadzie oszczędności czasu i pieniądza, pomówimy innym razem. **J. P.**

Z dziedziny mody.

NOWOŚCI W MODZIE DZIECIĘCEJ.

Lwów, 5. listopada.

Jakkolwiek mówi się zazwyczaj o świecie dziecięcym jako czemś zupełnie odrębnem, jednak mimo całego uroku, jakim świat ten jest owiany, jeżeli ściślej mu się przyjrzymy, jeżeli badać będziemy psychikę dziecka, jego zainteresowania i poczynania, to nie możemy zaprzeczyć, że właściwie niema ścisłego przedziału między światem dziecięcym a światem ludzi dorosłych, że dziecko tak co do swej fizyczności, jak jeszcze więcej w sferze swych uczuć i myśli jest człowiekiem w minjaturze.

Stwierdzenie to w innych dziedzinach uczynione, może być zastosowane także i w dziedzinie mody. Każda zmiana w kierunkach mody dla dorosłych przejawia się też mutatis mutandis i w modzie dziecięcej. Objaw ten przy obecnej bardzo charakterystycznej zmianie linji i stylu mody kobiecej występuje bardzo wybitnie.

Podobnie jak obfitość fałdów i rozszerzenie dolnej części sukni cechuje modną toaletę kobiecą, tak i sukienka dziecięca dzisiaj już rzadko tylko ogranicza się do skromnych koszulkowych form przynajmniej o ile nie chodzi o tych najuboższych z naszych Milusińskich, ale o te małe kobietki od



PŁASZCZYK DLA DZIEWCZYNKI
w formie kloszowej.

lat 4 lub 5 począwszy, które już także mają swoje poglądy i upodobania estetyczne i chcą być ubrane jak mamusia.

Jeszcze o ile chodzi o ubranie domowe i szkolne, mała kobietka nie jest tak wybredna, jednakowoż i tu chętnie widzi doszytą do gładkiego



FUTRZANY PŁASZCZYK
dla dziewczynki rzucający się w głębokie fałdy.

staniczka spodniczkę układaną i fałdowaną. Ale sukienka na okazje odświętne, ta już musi być gufrowana, lub plisowana, lub co jeszcze lepiej przybrana sutemi falbankami i koroneczkami, które małej modnisi nadają wdzięku delikatnej figurynki.

Na obecny sezon zimowy ważną rolę odgrywają wierzchnie okrycia: ciepłe płaszczyki, czapeczki itp. Szerokie zastosowanie znajdują tu tak niezwykle bogate kolekcje futer, jakich w tanich gatunkach, przeważnie przez farbowanie królików i zajęcy dostarczyły na modne rynki wielkie zakłady kuśnierskie. Obok zajęcy i królików, na płaszczyki dziecięce używa się też chętnie futer źrebięcych, które obramowuje się dołem oraz na kołnierzu i manszetach innem puszystem futrem.

Płaszczyki te jednak w tym sezonie odznaczają się, podobnie jak płaszczę damskie, bogatym rzutem fał-



UBRANKO DLA CHŁOPCZYKA,
z bronzowego aksamitu z białą kamizelką i takimże kołnierzem i mankietami.

dów, uzyskanym przez zastosowanie krojów dzwonowych. Odnosi się to, rzecz prosta, do płaszczyków dla dziewczynek, bo strój dla małych dżentelmenów upodabnia się znowu do mody męzkiej, zwłaszcza w wierznich okryciach. Co do ubranek, na specjalne okazje, to przejawia się tendencja do przekształcania małych chłopaczków w wytwornych markizów. Bronzowe lub szafirowe aksamitne ubranka zdobi się białemi gufrowanemi kryzami lub kołnierzami zdobnymi w koronki i takiemiż mankietkami. Otwarty surducik okazuje białą strojną kamizelkę. **Nina.**

Z kobiecego ruchu społecznego.

WALNE ZGROMADZENIE KATOLICKIEGO ZWIĄZKU POLEK.

Lwów, 5. listopada.

W dniu 30. października odbyło się w sali ratuszowej Walne zgromadzenie Katolickiego Związku Polek. Salę wypełnili członkowie Związku, oraz dostojni goście z ks. arcybiskupem Teodorowiczem na czele. Przewodnicząca p. prof. Róża Łukasiewiczowa otworzyła zebranie. Następnie p. Wanda Sędzimirowa w zwięzłem sprawozdaniu przedstawiła całokształt pracy związkowej. Działalność oświatowa w patronatach nad stu kilkunastoma dziewczętami, zatrudnionemi w przemyśle, opieka nad młodemi kobietami, ze schroniskiem, biurem pośrednictwa pracy, misją kolejową, ułatwiającą podróż młodym kobietom, kuchnia dla wdów i emerytów w gmachu Skarbkowskim, wydającą po 200 obiadów dziennie, koła dzielnicowe ze świetlicami na peryferjach miasta, to najwybitniejsze placówki działalności Kat. Zw. Polek.

Poza tem Kat. Zw. Polek urządza co tydzień zebrania piątkowe przy ul. Rutowskiego 10 z całym szeregiem odczytów i dyskusji, omawiających najżywotniejsze sprawy narodowe i społeczne.

Zebrania te i dyskusje stanowią główny cel zrzeszenia niewiast katolickich w Związku.

Po sprawozdaniu p. Sędzimirowej wygłosił podniosłe przemówienie ks. arcybiskup Teodorowicz, zachęcając członków Związku do dalszej zbożnej pracy i udzielając jej swego błogosławieństwa. Ostatni punkt programu stanowiły wybory do Wydziału na przeciąg 5-ch lat. Jednogłośnie powołano do Zarządu dotychczasowy Wydział. Nadto Zgromadzenie z aplauzem przyjęło wniosek Wydziału mianowania p. Marji hr. Wodzickiej członkiem honorowym.

Z hygjeny i pielęgnowania urody.

VITAMINY JAKO CZYNNIK ODŻYWCZY.

Lwów, 5. listopada.

Nowoczesna chemja oddawna postawiła sobie za zadanie odkrycie najistotniejszych pierwiastków, odgrywających ważną rolę w fizjologicznych procesach odżywiania. Oddawna już stwierdzono, że nie można ich liczby ograniczyć tylko do tłuszczów, białka i węglowodanów, że istnieją jeszcze inne czynniki w środkach spożywczych, które mają doniosłe znaczenie dla zdrowia i brak których odbija się dotkliwie na całym organizmie.

Nareszcie udało się skandynawskim i duńskim uczonym odnaleźć te pierwiastki, które następnie uznali pod nazwą vitaminów lekarze i hygjeniści całego świata jako nadzwyczaj ważne dla zdrowia i siły organizmu.

Przekonano się, że tak zwane najpożywniejsze potrawy nie odżywiają należycie organizmu, jeśli nie zawierają dostatecznej ilości vitaminów, a brak ich sprowadza skutki wprost fatalne, zwłaszcza dla organizmów dziecięcych, które bardzo wiele vitaminów potrzebują dla należytego rozwoju.

Jak się okazało, skuteczność tranu przy zwalczaniu u dzieci anemji, rachityzmu, szkrofułów itp. polega nie tylko na doprowadzaniu do organizmu tłuszczu, ale także w wysokiej mierze na jego wysokiej zawartości vitaminów.

Badania tranu doprowadziły w dalszym ciągu do ciekawego odkrycia. Oto zawartość vitaminów w tranie nie zawsze jest jednakowa. Czasami jest ona poprostu znikoma. Badacze przypisują to tej okoliczności, że ryby, z których wątroby wytapia się tran, w okresie składania ikry tracą wraz z nią wielką ilość vitaminów. Odkrycie to doprowadziło do utworzenia osobnych laboratorjów, w których przeprowadza się badanie tranu leczniczego co do zawartości vitaminów.

Z tłuszczów, obok tranu, najwięcej vitaminów zawiera masło, dlatego wartość jego odżywcza jest daleko wyższa, aniżeli smalcu, lub innych tłuszczów zwierzęcych i wskutek tego zwłaszcza przy odżywianiu dzieci masło powinno wchodzić przedewszystkiem w rachubę.

Ze względu na wysoką zawartość vitaminów pożywienie roślinne odgrywa w odżywianiu znacznie ważniejszą rolę, aniżeli to dawniej przypuszczano, kiedy całą wartość odżywczą oceniano tylko z punktu widzenia mechanicznego procesu spalania. Białko, tłuszcz, węglowodany, sole i woda bynajmniej jeszcze nie wystarczają. Nietylko tego rodzaju ciężkie choroby, jak szkorbut, beri-beri, pellagra, które bezwarunkowo przypisać należy brakowi vitaminów w pożywieniu, a które dotykają ludzi zmuszonych odżywiać się wyłącznie konserwami, pozbawionemi niemal zupełnie vitaminów, ale i wspomniana już wyżej anemja, rachitis, skarłowacenie u dzieci, a u dorosłych zaburzenia żołądkowe, zła przemiana materji, osłabienie, skłonność do zaraźliwych chorób, a nawet porażenia i zapalenia nerwów przyczynę swoją mają bardzo często w wadliwem odżywianiu się.

Równie często nieczystości cery, leczone napróżno środkami kosmetycznymi, masażem itp. mają swoje źródło właśnie w wadliwem odżywianiu, które nie doprowadza organizmowi potrzebnej ilości vitaminów.

Z tego względu szczególniej gospodynie domu i matki powinny dokładać starania, aby stół ich obfitował w artykuły zawierające dostateczną ilość vitaminów. Nie powinno w nich żadnego dnia brakować zielonej jarzyny, sałat, buraków, pomidorów, owoców itp. Co do innych środków spożywczych, to w pierwszej linji zaleca się mleko i masło, któremu, jeśli tylko środki na to pozwalają, należy dać pierwszeństwo przed innymi tłuszczami. Wysoką zawartość vitaminów posiadają nadto jaja, tłuste ryby, a z mięsnych potraw w pierwszej linji nerki, serce, wątroba, śledziona.

Alfa.

Rady i wskazówki gospodarcze.

SER JABŁECZNY.

Upieczone winne jabłka przefasować przez druszlak, włożyć do rądla i smażyć godzinę, mieszając łyżką, aby się nie przysmaliły. Włożyć cukru w proporcji, uważając, aby na pół kg. masy było cukru ćwierć kg, a skoro się dobrze podsmaży, włożyć skórki pomarańczowej, ugotowanej wprzód w wodzie na miękko, skrojonej z samego wierzchu i usiekanej drobniutko, dodawszy trochę grubo tłuczonego cynamonu i goździków, wymieszać i dosmażyć na małym ogniu, próbując następującym sposobem: namoczyć serwetę, wycisnąć z wody i włożyć na nią masy było cukru ćwirć kg., a skoro się serwety, to należycie wysmażona. Natenczas włożyć do płóciennego woreczka jak na sery lub kwadratowego i przycisnąć kamieniem. Jeżeliby okazał się ser nieugotowany, podsuszyć go w piecu.

Z tej masy płasko wyciśniętej, można blaszką wykrajać krążki, maczać je w syropie, obsypać tłuczonym lodowatym cukrem i wstawić do pieca dla osuszenia.

Zamiast cukru, można także użyć miodu.

KOTLETY Z MŁODYCH KOGUTKÓW.

Duże młode kogutki rozkrajać na ćwiartki, ubić je mocno, tak, aby mięso odstawało od kości, kostki powyjmować, a mięso skropić sokiem cytrynowym i pozostawić na parę godzin, aby skruszało. Uformować z niego następnie kotlety, utarzać kawałki w pszennej mące, potem zamoczyć w rozbitem jaju i nakoniec w tartej bułce. Wysmażać w tłuszczu, którego powinno być w rynce dużo — aż do zrumienienia.

Usmażone kurczęta ułożyć na półmisku i obłożyć płatkami cytryny.